

# 小心失温！冬季严防“隐形杀手”

新华社记者 徐鹏航

天寒地冻，正是冰雪运动和冬季旅游的旺季。近年来，从越野跑运动员在山野遇险，到滑雪场游客被困受冻，失温案例屡见不鲜，是威胁生命的“隐形杀手”。

与失温赛跑，预防和早期识别远胜于救援。面对悄然逼近的寒冷，我们该如何应对？记者采访了相关专家。

## 失温不仅发生在极寒地区

一场突如其来的风雨，一次未能及时更换的湿衣，都可能使人悄然陷入失温的危险。

当人体核心温度低于37℃时，就会出现失温。

中国探险协会野外医学与运动康复专业委员会主任、中日友好医院神经外科副主任医师任鸿翔介绍，失温可分为三个阶段。轻度失温时，会出现寒颤、手脚麻木等症状；中度失温时，会出现意识模糊、胡言乱语、反应迟钝等症状，甚至出现脱衣服等反常行为；重度失温时，神经系统进入麻痹状态，会出现昏迷、呼吸微弱、心率下降甚至心脏骤停等，如不及时救治会面临生命危险。

“失温不仅发生在极寒地区。”任鸿翔说，曾有滑雪者，结束滑雪后在温暖的雪具大厅休息，却因贴身衣物被汗液浸湿没有及时更换，加之疲劳、没有进食等，最终导致失温。这是因为身处潮湿环境时，水汽蒸发会迅速带走身体热量，即使周围环境温度并不低，也可能导致失温。

此外，大风天气、过度疲劳、

能量摄入不足等，也会成为失温的诱发因素。“出行时一定要关注当地的天气预报，如果预计出现大风、降雨等天气，建议取消行程，远离危险环境。”任鸿翔说。

## 冬季户外运动应穿好吃好

专家提示冬季进行户外运动，应格外注重穿好吃好。

北京协和医院急诊科副主任医师王江山建议穿三层衣服。最里层建议为速干排汗的材质；第二层起到保暖作用，一般选择抓绒材质等；最外层起到防风防水的作用。运动过程中应根据天气情况及时穿脱衣物，既要保暖，又要避免出汗过多带走身体热量。

此外，可以携带保温毯、备用的干爽衣物、高能量食物、热水等，方便及时更换潮湿衣物、补充能量。但是不建议通过饮酒取暖，饮酒并不能让人体升温，反而会加速体表散热，并使人降低对寒冷的警觉，甚至引发失温等严重后果。

老年人、儿童，以及患有甲状腺功能减退、糖尿病等疾病的人群体温调节能力较弱，更易失温，出游时需格外注意防护。

## 出现失温牢记“三不要”

近日，国家体育总局登山运动管理中心发布通知，防范冬季登山户外运动重大安全事故，严禁违规开展徒步穿越等活动，加强对重点地区、事故频发地区的安全监管。

多地也加强冬季户外运动保障：北京市应急管理局建议在冬

季冰雪文化节活动现场增设防寒驿站，提供热饮、保温毯等物资，配备医护人员值守；黑龙江省人民政府办公厅印发《黑龙江省冬季冰雪旅游“百日行动”实施方案（2025—2026年）》，要求设立景区、交通枢纽、商圈等重点区域旅游服务驿站，提供休憩取暖、热饮充电、旅游咨询、应急救援等便民服务。

任鸿翔介绍，出现失温症状时，要迅速转移至避风温暖处，更换潮湿衣物，饮用温水，摄入高糖高热量食物。轻度失温可适当进行低强度活动产热，但不要剧烈运动。

此外，不建议搓揉患者手脚，一方面如有手脚冻伤会加重皮肤损伤，另一方面也易使冰冷的血液回流心脏，加剧失温。此外，不要给意识不清的患者喂水喂食，以免发生呕吐、误吸甚至窒息。

发现身边的人出现中重度失温时，要尽快呼叫救援，将患者送往医院。同时，可以用温热的毛巾或热水瓶，放到腹股沟附近，让带有温度的血液尽快回流到全身。

新华社北京1月30日电



# AI辅助乳腺筛查可显著降低『间期癌』风险

新华社赫尔辛基2月3日电（记者朱昊晨 徐谦）斯德哥尔摩消息：瑞典隆德大学参与的一项研究显示，在乳腺癌筛查中引入人工智能（AI）辅助阅片，不仅有助于提高筛查检出能力，还能降低确诊于两次筛查之间的乳腺癌（即“间期癌”）的发病率。

相关研究成果已发表于英国医学期刊《柳叶刀》。隆德大学日前发布新闻公报说，“间期癌”是指女性一次筛查结果正常后，到下一次计划筛查之前这段时间里被诊断出的乳腺癌。由于这类癌症通常更具侵袭性，“间期癌”发生率被视为衡量筛查有效性的关键指标之一。

这项AI辅助乳腺X光筛查研究共有约10.6万名40岁至74岁的瑞典女性参与，随访两年多。参与者接受常规乳腺X光检查。差异主要体现在影像解读环节：对照组采用传统流程，由乳腺放射科医生阅片；AI辅助组则引入AI进行影像判读，并由医生复核。

结果显示，与传统方法相比，AI辅助筛查在提高效率的同时提升了检出表现：可使医生阅片工作量减少44%，乳腺癌检出率提高29%。同时，AI辅助组的“间期癌”病例较对照组减少12%。研究还指出，在AI辅助筛查后仍出现的“间期癌”中，病情较重的比例也更低。

研究人员说，AI辅助不仅提高了筛查“敏感性”，即更不容易漏检癌症，且并未增加“假阳性”。“假阳性”是指女性因筛查结果阳性进一步检查，但最终并未确诊乳腺癌的情况，这可能带来不必要的焦虑和医疗负担。

研究人员表示，上述结果进一步支持AI辅助乳腺筛查在临床应用中的安全性、准确性与效率。该技术已在瑞典部分地区以及欧洲其他地区开始应用。随着证据积累，相关方法有望在开展乳腺癌筛查的国家产生更广泛影响。

## 世卫组织：全球近40%的癌症病例可预防

新华社日内瓦2月4日电（记者王露）每年2月4日是世界癌症日。世界卫生组织及其国际癌症研究署3日发布最新全球研究报告指出，全球近40%的癌症病例可以预防。

报告估计，2022年所有新发癌症病例中约有37.8%（约710万例）与可预防的因素有关，这凸显了预防在减轻全球癌症负担方面的巨大潜力。

报告说，新研究调查了30种可预防的致癌因素，包括吸烟、饮酒、高身体质量指数（BMI）、缺乏体育锻炼、空气

污染等，以及9种可致癌的感染。研究涵盖全球多国和36种癌症类型数据，确定吸烟是全球首要的可预防致癌因素，导致所有新发癌症病例的15%，其次是感染（10%）和饮酒（3%）。

在全球范围内，肺癌、胃癌和宫颈癌占所有可预防癌症病例的近一半。肺癌主要与吸烟和空气污染有关，胃癌在很大程度上归因于幽门螺旋杆菌感染，而宫颈癌绝大多数由人乳头瘤病毒（HPV）引起。

“这是全球性分析，揭示了有

多少癌症风险源于我们可以预防的因素。”世卫组织癌症控制组组长兼该报告作者伊尔巴维博士说，“通过分析不同国家和人群的癌症模式，我们可为各国政府和个人提供更具体信息，帮助预防许多癌症病例的发生。”

报告显示，男性可预防癌症病例的比例远高于女性，其占比在男性新发癌症病例中约为45%，在女性中约为30%。男性所有新发癌症病例的约23%与吸烟有关，其次是感染（9%）和饮酒（4%）。女性所有新发癌症病例的

约11%与感染有关，其次是吸烟（6%）和高BMI（3%）。

研究结果强调，需要制定因地制宜的预防策略，包括采取有力的烟草控制措施、监管酒精使用、接种相关疫苗以预防HPV等病毒感染、改善空气质量、加强工作场所安全，以及提倡更健康的饮食方式等。



# 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善